spectrum
POR MARCOS VARGAS

@marcos.iam
I.A. sem complicação



MATERIAL GRATUITO

Kit I.A. Iniciante

20 ferramentas para começar + **30** prompts prontos para copiar

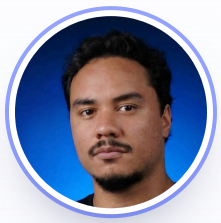
O guia para usar inteligência artificial do jeito certo no seu negócio e no dia a dia, sem precisar ser técnico.

Marcos Vargas
Especialista de Marketing · Palestrante

EDIÇÃO 2026

ANTES DE COMEÇAR

Use a I.A. como uma assistente, não como um oráculo



Oi! Aqui é o Marcos. Juntei neste kit as ferramentas e os prompts que eu mais recomendo para quem está começando. Nada de termo técnico: só o que funciona no trabalho e na rotina.

A regra é simples: escolha uma ferramenta, copie um prompt e teste hoje.

COMO USAR ESTE KIT

1

Escolha 1 assistente

ChatGPT, Claude ou Gemini. Os três resolvem a maior parte das tarefas do dia a dia.

2

Copie um prompt

Troque o que está entre `[colchetes]` pelas suas informações.

3

Converse e ajuste

A primeira resposta é um rascunho. Peça mudanças até ficar do seu jeito.

3 REGRAS DE OURO

Não cole dados sensíveis

Senhas, documentos pessoais, dados bancários e informações de clientes ficam fora da conversa.

Revise tudo

A I.A. pode errar com confiança. Confira fatos, números, nomes e links antes de usar.

Dê contexto

Quanto mais você explica quem é, para quem é e o que quer, melhor a resposta.

> Todas as ferramentas deste kit oferecem uma forma gratuita de começar (plano grátis, créditos ou teste). Planos e limites mudam com frequência: confira no site antes de assinar.

A FÓRMULA DO PROMPT

P·T·C·F: os 4 ingredientes de um bom prompt

Quase toda resposta ruim vem de um pedido vago. Use os quatro blocos e a qualidade sobe na hora.

P

Papel

Quem a I.A. deve ser.

"Aja como um social media de cafeterias."

T

Tarefa

O que ela precisa fazer.

"Escreva uma legenda para o Instagram."

C

Contexto

Para quem, por quê e detalhes.

"Café gelado novo, público universitário."

F

Formato

Como você quer a resposta.

"Até 60 palavras, 1 pergunta e 3 hashtags."

PROMPT FRACO

"Faz um post sobre café."

Resposta genérica, que serve para qualquer um.

→

PROMPT FORTE

"Aja como um social media de cafeterias. Escreva uma legenda para anunciar nosso café gelado novo. Somos uma cafeteria de bairro, com público universitário e tom descontraído. Até 60 palavras, uma pergunta no final e 3 hashtags."

3 TRUQUES QUE MUDAM O RESULTADO

Peça perguntas antes

Termine com "antes de responder, me faça 3 perguntas".

Ajuste em rodadas

"Mais curto", "mais direto", "em tópicos". Refinar é normal.

Mostre um exemplo

Cole um texto que você gosta e peça algo parecido.

O QUE TEM NESTE KIT

20 ferramentas em 5 categorias e 30 prompts em 6 temas

FERRAMENTAS

Assistentes de I.A.
ChatGPT · Claude · Gemini · Microsoft Copilot — p. 05

Pesquisa e estudo
Perplexity · NotebookLM · DeepL · Napkin AI — p. 06

Imagem e design
Canva · Adobe Firefly · Ideogram · Krea — p. 07

Vídeo e áudio
CapCut · Opus Clip · ElevenLabs · Suno — p. 08

Apresentações, sites e automações
Gamma · Lovable · ManyChat · Make — p. 09

PROMPTS PRONTOS

Produtividade e dia a dia
Prompts 01 a 05 · p. 10

Escrita e comunicação
Prompts 06 a 10 · p. 11

Marketing e redes sociais
Prompts 11 a 15 · p. 12

Vendas, negócio e atendimento
Prompts 16 a 20 · p. 13

Estudo e aprendizado
Prompts 21 a 25 · p. 14

Imagem e criatividade
Prompts 26 a 30 · p. 15

FERRAMENTAS · CATEGORIA 1 DE 5

Assistentes de I.A.

Seu copiloto para escrever, pensar, resumir e organizar. Comece por um deles.

FÁCIL 01

ChatGPT

chatgpt.com

O assistente mais conhecido: conversa, escreve, analisa arquivos e cria imagens.

USE PARA

- Textos, e-mails e ideias
- Resumir documentos e planilhas
- Criar imagens a partir de texto

Crie um projeto para cada assunto e guarde o contexto lá.

FÁCIL 02

Claude

claude.ai

Forte em textos longos, análise de documentos e escrita com tom natural.

USE PARA

- Revisar e reescrever textos
- Analisar PDFs e relatórios
- Criar páginas e mini-apps

Cole textos seus e peça para ele escrever no seu estilo.

FÁCIL 03

Gemini

gemini.google.com

A I.A. do Google, conectada ao Gmail, Docs e Drive.

USE PARA

- Resumir e-mails e arquivos do Drive
- Pesquisar com a busca do Google
- Criar e editar imagens

Se a sua rotina já é toda no Google, comece por ele.

FÁCIL 04

Microsoft Copilot

copilot.microsoft.com

A I.A. da Microsoft, presente no Windows, no Edge e no Office.

USE PARA

- Conversar e pesquisar na web
- Criar imagens e textos
- Word e Excel (planos Microsoft 365)

Boa porta de entrada para quem usa Windows e Office no trabalho.

FERRAMENTAS · CATEGORIA 2 DE 5

Pesquisa e estudo

Para aprender mais rápido, checar informações e entender qualquer material.

FÁCIL 05

Perplexity

perplexity.ai

Buscador com I.A. que responde em texto e mostra as fontes.

USE PARA

- Pesquisar um assunto em minutos
- Comparar produtos e serviços
- Checar se uma informação é real

Abra as fontes citadas antes de confiar na resposta.

FÁCIL 06

NotebookLM

notebooklm.google.com

Você envia seus materiais e a I.A. responde com base só neles.

USE PARA

- Estudar PDFs, apostilas e vídeos
- Gerar resumo em áudio, estilo podcast
- Criar mapas mentais e quizzes

Perfeito para estudar para provas, cursos e certificações.

FÁCIL 07

DeepL

deepl.com

Tradutor com I.A. conhecido pelas traduções naturais.

USE PARA

- Traduzir e-mails e documentos
- Melhorar textos em outro idioma
- Traduzir arquivos mantendo o layout

Use para revisar o seu inglês antes de enviar uma mensagem.

FÁCIL 08

Napkin AI

napkin.ai

Transforma um texto em diagramas e infográficos editáveis.

USE PARA

- Deixar apresentações mais visuais
- Explicar processos com fluxos
- Criar gráficos para posts

Cole um parágrafo e escolha o visual que melhor explica.

FERRAMENTAS · CATEGORIA 3 DE 5

Imagem e design

Para criar artes, fotos de produto e visuais profissionais sem ser designer.

FÁCIL 09

Canva

canva.com

Design fácil, com modelos prontos e recursos de I.A. embutidos.

USE PARA

- Posts, apresentações e materiais
- Remover fundo e editar fotos
- Gerar imagens e textos no design

Crie um kit com suas cores e fontes para manter tudo padronizado.

MÉDIO 10

Adobe Firefly

firefly.adobe.com

A I.A. de imagem da Adobe, pensada para uso comercial.

USE PARA

- Gerar imagens e variações
- Expandir e preencher fotos
- Criar efeitos de texto

Conversa com Photoshop e Express para finalizar a arte.

FÁCIL 11

Ideogram

ideogram.ai

Gera imagens com texto legível dentro delas.

USE PARA

- Capas e thumbnails
- Artes com frases e títulos
- Mockups de produto e embalagem

Coloque o texto da arte entre aspas no prompt.

MÉDIO 12

Krea

krea.ai

Estúdio de imagem e vídeo com vários modelos de I.A. num só lugar.

USE PARA

- Gerar imagens em tempo real
- Aumentar a resolução de fotos
- Animar imagens em vídeos curtos

Teste o mesmo prompt em modelos diferentes e compare.

FERRAMENTAS · CATEGORIA 4 DE 5

Vídeo e áudio

Para editar Reels, cortar vídeos longos, narrar e criar trilhas.

FÁCIL 13

CapCut

capcut.com

Editor de vídeo com legenda automática e recursos de I.A.

USE PARA

- Legendas automáticas em português
- Remover o fundo de vídeos
- Editar Reels rápido no celular

Revise as legendas: nomes e termos técnicos costumam sair errados.

FÁCIL 14

Opus Clip

opus.pro

Transforma vídeos longos em vários cortes curtos.

USE PARA

- Cortar lives e podcasts em Reels
- Achar os trechos mais fortes
- Reenquadrar para o vertical

Escolha os cortes você mesmo: a I.A. sugere, você decide.

MÉDIO 15

ElevenLabs

elevenlabs.io

Vozes realistas com I.A., em vários idiomas.

USE PARA

- Narração para vídeos
- Dublar conteúdo em outro idioma
- Transformar textos em áudio

Só clone a sua voz ou a de quem autorizou por escrito.

FÁCIL 16

Suno

suno.com

Cria músicas completas a partir de uma descrição.

USE PARA

- Trilhas para vídeos
- Jingles para o seu negócio
- Músicas personalizadas de presente

Para uso comercial, confira as regras do seu plano.

Apresentações, sites e automações

Para ganhar horas na semana: slides, páginas e tarefas que rodam sozinhas.

FÁCIL 17

Gamma

gamma.app

Cria apresentações, documentos e páginas a partir de um texto.

USE PARA

- Apresentações em minutos
- Propostas comerciais
- Páginas simples de divulgação

Mande um roteiro com tópicos e ajuste o design depois.

MÉDIO 18

Lovable

lovable.dev

Cria sites e apps conversando, sem programar (vibecoding).

USE PARA

- Landing pages e página de links
- Protótipos de aplicativos
- Ferramentas internas simples

Descreva uma tela por vez, com exemplos do que você quer.

MÉDIO 19

ManyChat

manychat.com

Automação de mensagens no Instagram, WhatsApp e Messenger.

USE PARA

- Responder DMs automaticamente
- Entregar materiais por palavra-chave
- Qualificar contatos e clientes

Foi assim que este Kit chegou até você: palavra no comentário, link na DM.

MÉDIO 20

Make

make.com

Conecta aplicativos e cria automações visuais sem código.

USE PARA

- Salvar contatos numa planilha
- Enviar avisos automáticos
- Ligar a I.A. aos seus apps

Comece automatizando uma tarefa que você repete toda semana.

PROMPTS 01 A 05

Produtividade e dia a dia

Copie, troque o que está entre [colchetes] e cole na sua I.A.

01 Organizar o dia

Use no ChatGPT, Claude ou Gemini

Aja como um assistente de produtividade. Esta é a minha lista de tarefas de hoje: [cole a lista]. Tenho [X horas] livres e minha prioridade é [prioridade]. Organize por importância, estime o tempo de cada tarefa e monte um cronograma realista com pausas.

02 Resumir qualquer coisa

Use no ChatGPT, Claude ou Gemini

Resuma o texto abaixo em 5 tópicos curtos, destacando decisões, números e próximos passos. Depois, escreva uma frase que explique o essencial para quem não leu. Texto: [cole aqui].

03 Decidir entre opções

Use no ChatGPT, Claude ou Gemini

Estou decidindo entre [opção A] e [opção B] para [objetivo]. Meu orçamento é [valor] e o que mais importa para mim é [critério]. Monte uma tabela de prós e contras, aponte riscos que eu não considerei e me faça 3 perguntas antes de recomendar.

04 Planejar a semana em casa

Use no ChatGPT, Claude ou Gemini

Monte um cardápio simples de [5] jantares para [2 pessoas], com até [30 minutos] de preparo e ingredientes fáceis de encontrar. No fim, gere a lista de compras agrupada por seção do mercado.

05 Destravar uma tarefa

Use no ChatGPT, Claude ou Gemini

Preciso fazer [tarefa] e estou travado. Divida em passos de no máximo 15 minutos, diga qual fazer primeiro e o que eu preciso ter em mãos para começar agora.

PROMPTS 06 A 10

Escrita e comunicação

Copie, troque o que está entre [colchetes] e cole na sua I.A.

06 E-mail profissional

Use no ChatGPT, Claude ou Gemini

Escreva um e-mail para [destinatário] sobre [assunto]. Objetivo: [o que você quer que a pessoa faça]. Tom: [cordial, direto ou formal]. No máximo 120 palavras, com um assunto claro e um pedido objetivo no final.

07 Responder mensagem difícil

Use no ChatGPT, Claude ou Gemini

Recebi esta mensagem: [cole a mensagem]. Quero responder de forma [firme e educada], sem criar conflito, deixando claro que [seu ponto]. Me dê 2 versões: uma curta para WhatsApp e uma mais completa para e-mail.

08 Revisar um texto

Use no ChatGPT, Claude ou Gemini

Revise o texto abaixo: corrija a gramática, deixe as frases mais curtas e claras e mantenha o meu tom. Mostre o texto final e depois liste as 5 principais mudanças que você fez. Texto: [cole aqui].

09 Escrever no seu estilo

Use no Claude ou ChatGPT

Aqui estão 3 textos que eu escrevi: [cole os textos]. Analise o meu estilo: tom, tamanho das frases e palavras que eu uso. Depois, escreva [o novo texto] imitando esse estilo.

10 Preparar uma reunião

Use no ChatGPT, Claude ou Gemini

Vou ter uma reunião com [quem] sobre [tema]. Meu objetivo é [resultado]. Liste os pontos que devo levar, as objeções mais prováveis com respostas e 3 perguntas inteligentes para fazer.

PROMPTS 11 A 15

Marketing e redes sociais

Copie, troque o que está entre [colchetes] e cole na sua I.A.

11 Ideias de conteúdo

Use no ChatGPT, Claude ou Gemini

Aja como estrategista de conteúdo. Meu perfil fala sobre [nicho] para [público]. Gere 15 ideias de posts divididas em educar, entreter e vender. Para cada uma, escreva um gancho de até 10 palavras.

12 Roteiro de Reels

Use no ChatGPT, Claude ou Gemini

Crie um roteiro de Reels de 30 segundos sobre [tema] para [público]. Estrutura: gancho nos 2 primeiros segundos, 3 pontos rápidos e uma chamada para ação. Inclua o texto da tela e a fala de cada cena.

13 Carrossel de Instagram

Use no ChatGPT, Claude ou Gemini

Transforme este assunto em um carrossel de 8 slides: [assunto]. Slide 1 com uma promessa forte, slides 2 a 7 com uma ideia por slide (até 25 palavras cada) e slide 8 com chamada para [ação].

14 Legenda que gera comentário

Use no ChatGPT, Claude ou Gemini

Escreva 3 opções de legenda para este post: [descreva o post]. Primeira linha que prenda a atenção, texto curto, uma pergunta para gerar comentários e 5 hashtags específicas de [nicho].

15 Bio do Instagram

Use no ChatGPT, Claude ou Gemini

Reescreva a minha bio do Instagram: [cole a bio atual]. Eu ajudo [público] a [resultado]. Quero 5 opções com até 150 caracteres, deixando claro o que a pessoa ganha ao me seguir.

PROMPTS 16 A 20

Vendas, negócio e atendimento

Copie, troque o que está entre [colchetes] e cole na sua I.A.

16 Descobrir o cliente ideal

Use no ChatGPT, Claude ou Gemini

Meu negócio é [descreva] e vendo [produto ou serviço] por [preço]. Descreva o meu cliente ideal: dores, desejos, objeções, onde ele passa tempo online e as palavras que ele usa para falar do problema.

17 Descrição de produto

Use no ChatGPT, Claude ou Gemini

Escreva a descrição de [produto] para [site, Instagram ou marketplace]. Destaque os 3 principais benefícios (não só características), responda à objeção [objeção] e termine com uma chamada para comprar.

18 Atendimento no WhatsApp

Use no ChatGPT, Claude ou Gemini

Crie respostas curtas e simpáticas para as 8 perguntas mais comuns que um cliente de [tipo de negócio] faz pelo WhatsApp: preço, prazo, pagamento, troca e outras. Use estas informações: [dados do seu negócio].

19 Campanha de data especial

Use no ChatGPT, Claude ou Gemini

Crie uma campanha de [Black Friday, Natal, aniversário] para [negócio]. Sugira 3 ofertas que não destruam a minha margem, um texto para Stories, um para WhatsApp e um assunto de e-mail.

20 Analisar um concorrente

Use no Perplexity, ChatGPT ou Claude

Aqui estão informações públicas de um concorrente: [cole site, bio e posts]. Aponte o que ele faz bem, onde ele falha com o cliente e 3 oportunidades para eu me diferenciar.

PROMPTS 21 A 25

Estudo e aprendizado

Copie, troque o que está entre [colchetes] e cole na sua I.A.

21 Explicar de um jeito fácil

Use no ChatGPT, Claude ou Gemini

Explique [assunto] como se eu fosse um iniciante total, usando uma analogia do dia a dia. Depois, me faça 3 perguntas para ver se eu entendi.

22 Plano de estudos

Use no ChatGPT, Claude ou Gemini

Quero aprender [habilidade] em [4 semanas], estudando [30 minutos] por dia. Monte um plano semanal com objetivos, exercícios práticos e recursos gratuitos para cada etapa.

23 Professor particular

Use no ChatGPT, Claude ou Gemini

Seja meu professor de [matéria]. Faça uma pergunta por vez, espere a minha resposta, corrija com uma explicação curta e aumente a dificuldade aos poucos.

24 Aprender com um material

Use no NotebookLM, Claude ou ChatGPT

Com base neste material: [cole o texto ou a transcrição do vídeo], liste as 7 ideias principais e explique como eu posso aplicar cada uma no meu [trabalho ou rotina] esta semana.

25 Treinar um idioma

Use no ChatGPT, Claude ou Gemini

Vamos conversar em [inglês] sobre [tema]. Fale de forma simples, corrija os meus erros no fim de cada resposta e sugira uma forma mais natural de dizer o que eu escrevi.

PROMPTS 26 A 30

Imagem e criatividade

Copie, troque o que está entre [colchetes] e cole na sua I.A.

26 Foto de produto

Use no Firefly, ChatGPT ou Gemini

Fotografia profissional de [produto] sobre [superfície], fundo [cor], luz suave de estúdio vinda da esquerda, sombra leve, estilo catálogo, alta definição.

27 Arte com frase

Use no Ideogram ou Canva

Arte vertical para post do Instagram, fundo [cor], tipografia moderna em negrito com o texto "[sua frase]", estilo minimalista, alto contraste e bastante espaço ao redor do texto.

28 Retrato profissional

Use no ChatGPT ou Gemini

A partir desta foto minha [anexe a foto], crie um retrato profissional com fundo [cor ou cenário], luz de estúdio e roupa [estilo], mantendo o meu rosto e a minha expressão naturais.

29 Vídeo curto a partir de imagem

Use no Krea

Vídeo de 5 segundos, câmera se aproximando devagar de [cena], luz de fim de tarde, movimento suave, estilo cinematográfico, sem texto na tela.

30 O prompt que cria prompts

Use no ChatGPT, Claude ou Gemini

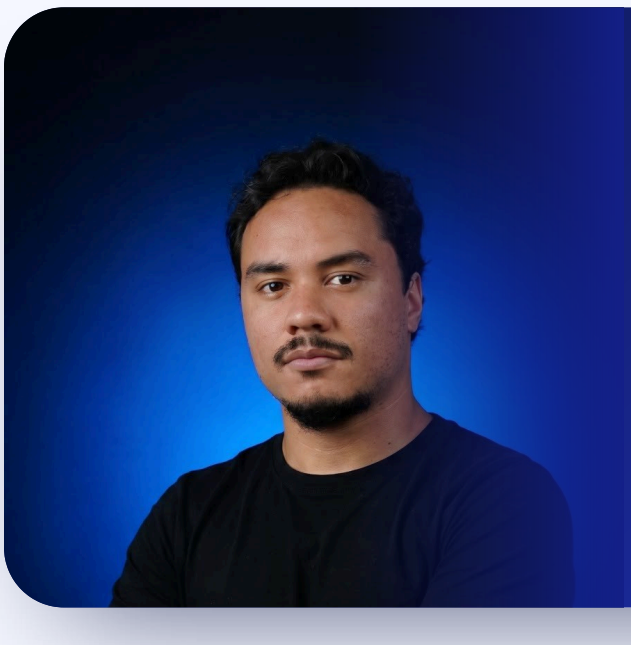
Você é especialista em escrever prompts. Quero [objetivo]. Antes de escrever, me faça 5 perguntas para entender o contexto. Depois, escreva o prompt ideal com papel, tarefa, contexto e formato da resposta.

PRÓXIMO PASSO

Seu plano de 7 dias para começar de verdade

Uma tarefa curta por dia. Em uma semana, a I.A. vira parte da sua rotina.

DIA 1	Crie conta no ChatGPT, Claude ou Gemini e teste o prompt 01 com a sua lista de tarefas real.
DIA 2	Escreva um e-mail de verdade com a fórmula P·T·C·F e o prompt 06.
DIA 3	Envie um PDF ao NotebookLM e ouça o resumo em áudio no caminho do trabalho.
DIA 4	Crie uma imagem com o prompt 26 ou 27 e compare duas ferramentas.
DIA 5	Monte uma apresentação no Gamma a partir de 5 tópicos.
DIA 6	Use o prompt 30 para criar um prompt só seu, para uma tarefa que você repete.
DIA 7	Escolha suas 3 ferramentas favoritas e salve os melhores prompts num bloco de notas.



BORA PRATICAR?

Me marca nos Stories mostrando o que você criou com o kit.

Toda semana tem ferramenta testada, prompt novo e o Radar I.A. com as notícias que importam.

@marcos.iam